

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ _____

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора СТМУП "КШП"

Н.В. Гаврилюк

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (И СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 КЛАССОВ

Наименование блюда		№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
								Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
1 Неделя																			
1 День																			
Обед 7-11 лет II смена																			
Фруктовые пастилки																			
Зелень		п/п	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Огурец свежий		ТТК	1	0,03	0,00	22,36	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Говядина отварная для I блюда		ТТК	100	1,78	0,22	62,22	34,67	16,69	10,17	30,47	0,44	0,00	0,00	7,41	0,10	0,00	0,00	7,26	0,00
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)		ТТК	25	6,80	4,86	2,31	72,00	4,15	7,12	54,22	0,89	0,00	0,00	20,02	0,17	0,01	0,01	0,05	0,05
Плов из индейки		ТТК	250	1,76	10,38	10,02	144,20	35,06	18,31	41,46	0,70	12,00	228,53	0,20	0,05	0,05	12,22	0,05	12,22
Сметана		ТТК	230	19,06	15,20	60,03	398,67	43,18	115,13	341,41	4,59	41,09	530,60	1,00	0,21	0,21	1,68	0,03	1,68
Компот из смеси сухофруктов		ТТК	30	0,73	3,96	0,98	43,02	15,49	1,57	10,61	0,03	12,00	21,40	0,06	0,00	0,00	0,03	0,03	0,03
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки		ТТК	200	1,02	0,06	36,88	125,00	28,61	18,29	25,54	0,58	0,02	116,63	1,10	0,01	0,01	0,32	0,00	0,32
Хлеб пшеничный из муки в/с		ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием			901	34,72	35,19	230,29	981,35	143,18	170,60	503,71	7,23	65,11	924,59	2,63	0,28	0,28	21,56	0,00	21,56
2 День																			
Обед 7-11 лет II смена																			
Овощная нарезка		ТТК	125	1,28	5,96	21,69	40,83	35,48	33,52	194,10	2,76	38,38	231,68	4,32	0,07	0,07	1,59	0,00	1,59
Говядина отварная для I блюда		ТТК	45	12,24	8,75	2,43	129,60	4,15	7,12	54,22	0,89	0,00	20,02	0,17	0,01	0,01	0,05	0,05	0,05
Суп гороховый		ТТК	250	5,40	4,87	28,35	152,64	31,15	30,14	76,68	1,79	12,00	224,43	0,26	0,18	0,18	4,60	0,00	4,60
Жаркое по - Петровски		ТТК	230	20,99	8,84	20,60	336,17	25,09	18,92	101,59	1,12	36,12	244,06	0,91	0,07	0,07	9,09	0,00	9,09
Компот из свежих яблок		ТТК	200	0,15	0,14	14,29	52,00	6,09	3,15	3,96	0,79	0,02	2,03	0,08	0,01	0,01	1,60	0,00	1,60
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом		ТТК	30	2,21	0,59	15,38	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с		ТТК	25	172,00	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фарштина		ТТК	50	6,55	6,30	39,48	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием			955	220,82	35,69	154,23	1 084,24	101,96	92,84	430,55	7,34	86,52	722,23	5,85	0,34	0,34	16,92	0,00	16,92
3 День																			
Обед 7-11 лет II смена																			
Быточки Чикен топ		ТТК	100	12,02	11,60	7,02	215,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Капуста тушеная		ТТК	200	4,55	6,40	44,32	151,00	35,83	29,45	165,20	1,17	29,38	585,48	0,81	0,07	0,07	1,97	0,00	1,97
Овощное ассорти		ТТК	100	0,98	0,15	21,27	20,82	27,03	24,56	49,12	1,08	0,00	118,72	0,66	0,05	0,05	11,62	0,00	11,62
Борщ со свежей капустой и картофелем		ТТК	250	1,57	4,55	19,36	164,00	29,80	24,28	55,00	1,15	12,00	234,47	0,23	0,06	0,06	6,86	0,00	6,86
Говядина отварная для I блюда		ТТК	15	4,08	2,92	2,25	43,20	1,38	2,37	18,07	0,30	0,00	6,67	0,06	0,00	0,00	0,02	0,00	0,02
Сметана		ТТК	25	0,61	3,30	0,82	35,85	15,49	1,57	10,61	0,03	12,00	21,40	0,06	0,00	0,00	0,03	0,00	0,03
Напиток фруктовый Витаминка		ТТК	200	0,10	0,08	11,88	59,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с		ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Итого за прием			914	52,39	39,09	161,26	1 076,63	148,95	179,25	515,76	7,66	65,11	1 136,56	2,70	0,34	26,99
2 День																
Обед 7-11 лет II смена																
Сыр плавленый Дружба	п/п	16	1,44	3,20	1,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Винегрет овощной	ТТК	150	1,97	15,30	14,87	198,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Говядина отварная для I блокад	ТТК	40	10,88	7,78	2,40	115,20	4,98	8,54	65,07	1,07	0,00	0,00	24,02	0,20	0,02	0,05
Суп гороховый	ТТК	250	5,40	4,87	28,35	140,25	31,15	30,14	76,68	1,79	12,00	224,43	0,26	0,18	4,60	0,00
Паста Школьная с томатом	ТТК	250	24,59	16,21	36,58	397,83	0,00	0,00	5,70	0,04	76,00	85,50	0,19	0,00	0,00	0,00
Масло сливочное	ТТК	19	0,15	13,79	0,25	126,67	4,56	1,57	10,61	0,03	12,00	21,40	0,06	0,00	0,00	0,03
Сметана	ТТК	30	0,73	3,96	0,98	43,02	15,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот из свежих яблок	ТТК	200	0,15	0,14	14,29	52,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием			1 005	48,70	65,75	122,20	1 225,93	56,18	40,25	158,06	2,93	100,00	355,35	0,71	0,20	4,68
3 День																
Обед 7-11 лет II смена																
Котлеты Белорусские	ТТК	100	19,75	19,73	10,93	271,00	14,46	15,76	98,97	1,24	2,57	11,50	1,91	0,11	0,71	0,00
Фруктовые пастилки	п/п	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Огурец свежий	ТТК	80	1,42	0,18	49,78	27,73	13,35	8,14	24,38	0,36	0,00	5,93	0,08	0,00	5,81	0,00
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК	250	1,57	4,55	19,36	164,00	29,80	24,28	55,00	1,15	12,00	234,47	0,23	0,06	6,86	0,00
Говядина отварная для I блокад	ТТК	34	9,25	6,61	2,36	97,92	4,98	8,54	65,07	1,07	0,00	24,02	0,20	0,02	0,05	0,00
Рис с кукурузой	ТТК	200	4,66	4,66	48,88	249,47	91,43	31,89	64,80	1,25	14,56	115,12	0,36	0,05	36,85	0,00
Напиток Грушевка	ТТК	200	0,02	0,02	14,57	37,00	21,11	13,33	17,78	2,56	0,00	2,22	0,44	0,02	5,56	0,00
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК	30	2,21	0,59	15,38	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием			934	40,75	36,60	185,72	1 031,13	175,13	101,94	325,99	7,63	29,13	393,26	3,23	0,27	55,84
4 День																
Обед 7-11 лет II смена																
Творожник с кокосом	ТТК	100	8,76	14,44	38,31	286,10	50,78	16,69	150,08	0,90	81,87	148,33	0,80	0,06	0,13	0,00
Рассольник Ленинградский	ТТК	250	2,07	3,52	22,88	107,11	19,31	19,93	50,29	0,78	12,00	224,78	0,18	0,07	6,60	0,00
Пельмени отварные	ТТК	200	18,41	19,82	42,78	383,20	8,71	0,49	1,55	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Молоко сухое	ТТК	15	1,08	1,28	8,33	47,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сметана	ТТК	10	0,24	1,32	0,33	14,34	5,16	0,52	3,54	0,01	4,00	7,13	0,02	0,00	0,01	0,00
Морс ягодный	ТТК	200	1,00	0,20	20,60	86,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием			825	34,95	41,09	156,27	1 036,36	83,96	37,63	205,46	1,76	97,87	380,24	1,00	0,13	6,74
5 День																
Обед 7-11 лет II смена																
Биточек Оксан	ТТК	100	9,55	1,23	10,46	92,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Кукуруза	ТТК	50	1,08	0,20	10,39	29,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Рагу овощное с тыквой	ТТК	180	3,33	6,78	36,15	163,26	40,61	32,19	77,58	1,25	20,79	880,00	0,51	0,09	10,67	0,00
Говядина отварная для I блокад	ТТК	40	10,88	7,78	2,40	115,20	3,06	5,26	40,04	0,66	0,00	14,78	0,12	0,01	0,03	0,00
Суп из овощей с фасолью	ТТК	250	5,22	3,75	25,99	133,26	23,94	17,61	42,75	0,68	12,60	229,99	0,20	0,06	8,20	0,00

Сметана	ТТК	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12,00	21,40	0,06	0,00	0,03
Напиток из плодов шиповника	ТТК	200	0,69	0,29	19,64	92,60	13,17	3,60	3,74	0,66	0,03	172,03	0,80	0,01	210,53
Яблоко	ТТК	150	0,60	0,60	31,08	73,50	24,00	13,50	16,50	3,30	0,00	7,50	0,30	0,05	15,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за присл		1040	35,24	23,78	159,81	840,19	120,28	73,73	191,22	6,58	44,83	1325,70	1,99	0,22	244,45
Среднедневное значение за 2 недели		944	42,41	41,26	157,05	1042,05	116,90	86,56	279,30	5,31	67,39	718,22	1,93	0,23	67,74
Среднедневное значение за 2 недели		952	61,86	52,14	203,31	1026,64	126,76	98,12	330,71	6,07	66,46	780,01	3,01	0,25	68,22

Стоимость питания 248 руб. в день

Основание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

п. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 приложение № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности(приложение № 11 к настоящим Правилам).

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

И.М.Скурихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Делта Принт 2008 г.

В случае если возникла производственная необходимость, возможна замена дня, один на другой.

Главный технолог



М.А. Трашкова